البرمجة اللغوية العصبية

المقدمة

هي نهج نفسي يستلزم تحليل استراتيجيات الأشخاص الناجحين وتطبيقها على هدف شخصي. تم إنشاؤه في السبعينيات من قبل **(NLP)** البرمجة اللغوية العصبية ريتشارد باندلر والدكتور جون غريندر. منذ ذلك الحين ، أصبحت هذه التقنية مستخدمة على نطاق واسع لأنها مفيدة للتطوير الشخصي والمهني. إنه يبحث في كيفية تفسير أدمغتنا للإشارات وكيف تؤثر هذه التفسيرات على ما نقوم به. تتضمن الممارسة تغيير أفكار وسلوكيات الشخص من أجل تحقيق النتائج المرجوة. تعد البرمجة اللغوية العصبية طريقة فعالة لتغيير طريقة تفكيرك وحياتك.

التعريف

هي نهج يركز على كيفية تواصلك مع نفسك والآخرين، وكيف يؤثر ذلك على سلوكياتك ونتائج سلوكك (NLP) لبرمجة اللغوية العصبية.

متى تستخدم؟

- عندما ترغب في تعزيز مهارات مثل التأمل الذاتي والثقة والتواصل.
- عندما تريد تحقيق أهداف متعلقة بالعمل مثل زيادة الإنتاجية أو التقدم الوظيفي.
- عندما تريد بناء مهارات مثل الخطابة والمبيعات والتفاوض وبناء الفريق والقيادة.
- عندما تريد التئام الجروح والصدمات.
- عندما تريد تغيير المفاهيم ، ابتكر عادات أفضل وحقق أهدافك.
- كأداة علاجية لحالات الصحة العقلية مثل الرهاب والمخاوف والقلق والاكتئاب.

التفاصيل

تعلمنا البرمجة اللغوية العصبية كيفية تغيير طريقة تفكيرنا ، وإدراك الأحداث الماضية ، والتعامل مع الحياة. يعلمنا كيف نتحكم في عقولنا ونستجيب للعالم. لا يمكننا التحكم في العالم ، لكن يمكننا التحكم في كيفية تفاعلنا معه. تستخدم مجموعة متنوعة من التقنيات ، بما في ذلك ما يلي:

- التفكك: تحديد المشاعر التي تريد التخلص منها.
- إعادة الصياغة: وهي تنطوي على تحويل مشاعرك السلبية أو المواقف التي تكون فيها إلى مشاعر إيجابية.
- الإرساء: فكر في المشاعر التي تريد أن تشعر بها مثل الهدوء والثقة والسعادة.
- بناء علاقة: إيجاد أرضية مشتركة في بداية العلاقة
- الحذف: إعادة برمجة عقلك من سلوك غير مرغوب فيه إلى السلوك المطلوب.
- النمذجة: إحاطة نفسك بالأشخاص الذين حققوا النجاح الذي تريده والتركيز على سلوكياتهم.

مثال:

فيما يلي بعض الأمثلة على الأساليب:

- التفكك: تخيل نفسك في حالة من الغضب وحدق في نفسك حتى تنفصل عن هذه المشاعر السلبية.
- إعادة الصياغة: بدلاً من قول، "اووووف ، تقطعت بهم السبل بسبب سوء الأحوال الجوية،" قل، "هذه فرصة رائعة لنا لقضاء المزيد من الوقت معًا".
- الإرساء: تخيل نفسك هادئًا وناجحًا قبل الذهاب إلى مقابلة عمل، وستكون أكثر عرضة للنجاح.
- بناء علاقة: عندما تقابل عميلاً لأول مرة، حاول إيجاد أرضية مشتركة من خلال السؤال عن هواياته واهتماماته.
- الحفيف: تصور العادات التي لا تريدها، متبوعة بالصورة الذهنية لما تريد استبدالها به.
- النمذجة: ابحث عن شخص حقق مستوى النجاح الذي تريده. ثم قلد أفعالهم.

المراجع:

جونيور ، إيه آر ، إريك ، وعن المؤلف أنجيل ريفيرا جونيور (2021 ، 25 يناير). كل ما تحتاج لمعرفته حول البرمجة اللغوية العصبية .(NLP) تزدهر الحديث. تم الاسترجاع في 9 نوفمبر 2022 من https://www.thrivetalk.com/neuro-linguistic-programming/

MediLexicon الدولية. (اختصار الثاني.). البرمجة اللغوية العصبية :(NLP) هل تعمل؟ أخبار طبية اليوم. تم الاسترجاع في 9 نوفمبر 2022 من https://www.medicalnewstoday.com/articles/320368

بقلم: توني روبينز. (2021 ، 16 ديسمبر). 5 تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) الأكثر فعالية .tonyrobbins.com .تم الاسترجاع في 9 نوفمبر 2022 من https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/nlp-techniques/

Team، G.T.E(2018 ، 2 ديسمبر). البرمجة اللغوية العصبية .(NLP) البرمجة اللغوية العصبية. تم الاسترجاع في 9 نوفمبر 2022 من https://www.goodtherapy.org/neuro-linguistic-programming.htm

هذه الوثيقة ملكية لأكاديمية أساسيات (خدمة من قبل خدمات أساسيات الاستشارية) - © حقوق الطبع محفوظة